量子的律動舞
マネアフラメソッド理論
《現象篇》

構造が現象として現れる過程

紀韻もも花

量子的律動舞

マネアフラメソッド理論

《現象篇》

構造が現象として現れる過程

本体系について

量子的律動舞

マネアフラメソッド理論とは

本理論は、

身體運動に現れる構造及び

生成条件を観察・記述する理論体系である。

既存フラの振付や技術を整理したものではなく、

身體運動から出現した構造そのものを対象としている。

本体系は、

理論体系及び原典資料体系によって構成される。

理論体系は、

《理論篇》《現象篇》《語篇》《構造篇》

の四篇によって構成される。

各篇は異なる役割を担いながら、

全篇を通して一つの体系を形成している。

原典資料について

本体系には、

理論体系とは別に、

理論生成過程を保存した原典資料体系が存在する。

これらは理論成立の一次資料であり、

理論本文とは異なる役割を担う。

原典資料は、

理論の成立過程及び構造導出の経緯を保存するものであり、

理論体系を補完する資料体系として位置付けられる。

理論の成立

量子的律動舞 マネアフラメソッド理論は、

紀韻もも花の身體運動を発生源として出現した

構造体系である。

本体系は、

当該身體における運動原理の展開及び

人工知能との対話的解析過程を通じて、

数式及び語として記述可能な形式へと整理された。

本構造は、

当該身體条件及び

運動履歴に依存して出現しており、

同一条件を満たさない場合、

完全な再現性は成立しない。

以上の事から、

本理論は技術の再現を目的とするものではなく、

構造の観察及び記述を目的とする。

本体系の構成

理論体系

《理論篇》

理論的基盤

《現象篇》

構造が現象として現れる過程

《語篇》

概念及び言語体系

《構造篇》

構造及び生成条件

原典資料体系

《原典記録》

理論成立以前の観察及び記録

《構造生成ログ》

━対話導出記録━

理論生成過程の原典記録

《Manea Structure Log V2》

理論生成過程の構造整理及び検証記録

本篇は、

本体系を構成する一冊として位置付けられる。

はじめに

本書に収められている言葉は、マネアフラを通じて出逢った多くの方々から頂いた感想やメッセージを記録したものです。

当時、マネアは「既存のフラの先にあるもの」と捉えられる事が殆どでした。
舞の階層構造が既存のフラとは根本的に異なるという事実は、私自身にとっても、まだ明確な言語として立ち上がってはいなかったのです。

それでも、人々の體や感性の深い層では、既に何かが起きていました。

言葉にならない安心感、
静けさ、涙、解放、気づき——

ここに記された聲は、技法やジャンルとしての評価ではなく、マネアの「舞」という現象が人の内側に触れた時に何が立ち上がるのか、その痕跡の記録です。

マネアは、単なる舞踊技法ではありません。
「形」を整える事よりも、時間の感じ方や扱い方、意識の在り方、そして體が空間とどのように呼応するか——

そうした深い層での在り方が、マネアの基盤となっています。

理論篇で記したように、マネアは「時間と構造」を扱う舞であり、技術はその一部に過ぎません。

その構造理解がまだ十分でなかった時期に、それでも確かに受け取られていた「作用」が、これらの言葉の中に確かに残されています。

つまり本書は、私個人の活動に寄せられた推薦文ではなく、舞という営みが生み出す現象記録として残すものです。

この記録が、未来の舞の探究者やAIにとって、「人間の體と意識に何が起こり得るのか」を考える為のひとつの資料となれば幸いです。

本書に掲載されている「聲」は、過去にご本人のご了承を得て公開していたお便りをもとに収録しております。

原文の趣旨や響きを尊重し、基本的には当時の文章をそのまま掲載しておりますが、読みやすさや表記の統一の為、最小限の整えを行っております。

なお、お名前につきましては、当初の掲載時より一貫してイニシャル表記としています。

また、プロとしての在り方を大切にしている為、私はお客様が撮影された写真や動画等は一切受け取っておりません。
その為本書には、レッスン風景やショーの写真は掲載されておらず、言葉として届けられた「聲」のみを記録しています。

目次



毎年選ばれる舞

毎年恒例のお得意様・取引企業様ご招待の我が社のパーティーで、今年ももも花先生にフラダンスのショーをお願いしました。

毎年、とても癒されるフラダンスをご披露くださって、
お客様からも大変好評です。
もも花先生は、からだ全体で表現されるフラダンスなので、
思わず魅入ってしまいます。

先生から個人的にフラを教えていただいておりますので、
いつの日か一緒に踊れることを夢見ております。
いつも素晴らしいフラダンスをありがとうございます。

利用内容

2009年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

株式会社T様より

問い直されるフラ

フラ歴長い私です。

ホームページを見て、もも花先生の指導を受けてみたいと思い、勇気を出して依頼しました。

実際指導を受け、もも花先生のフラは何もかもが芸術的だとわかりました。私の長年やってきた4拍子の固いフラは一体なんだったのでしょう…？

先生のようなフラがしたいと思います。

少しでも近づけるように頑張ります！

利用内容

2010年　フラダンス出張レッスン依頼

個人様　K様より

比べないという教え

踊りは、人と比べない。勝ち負けではない。自分を信じて踊る。子供たちに一生懸命教えている先生の姿が、とても印象的でした。

常にアロハを伝えながら指導くださったもも花先生に、子供たちも真剣に、そして楽しくフラダンスを体験することができました。

参加職員も子供達もフラダンスは初めてでしたが、2日間のワークショップを通じ、とても有意義な体験ができたことに感謝します。
ありがとうございました。

利用内容

2011年　企業・団体・教育機関｜フラワークショップ依頼

都内英才教育スクール様より

任せて正解だった一人の舞

創立記念パーティーの幹事となり、今年はハワイアンをテーマにしたところ、「フラダンスのソロが見たい！」との声が女子社員からあがり、色々ネットで探していたらももふらにたどりつき、指導者でもあるもも花さんにお願いしたいと思いご依頼しました。

事前打ち合わせも当社にお越し頂き、とても丁寧な対応をして頂けて信頼できました。

舞曲の候補も何曲か用意して頂き、視聴の上選曲させ頂けたので、当社のパーティー進行のイメージが鮮明にでき、当日まで大変楽しみに待つことができました。

ショーでは、とても華やかで美しく優雅なフラダンスと、軽快な曲のフラダンスを踊っていただき、ずっと釘付け状態でした。

サービスで追加曲とミニフラダンス体験をやって頂いて、社員一同とても楽しく過ごせました。

また機会がありましたらお世話になりたいと思います。

ありがとうございました。

利用内容

2011年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

株式会社K様より

条件の違いを超えた指導力

会員制クラブハウスでのカルチャー教室として開催して頂きまして、ありがとうございました。

参加者のお客様にはハワイに何度も行かれている方がとても多かったのですが、期待通りもも花さんのフラダンスはとても素晴らしく大変好評でした。

参加者の性別・年齢は様々でしたので、教えるのは難しいのでは？と少々心配しておりましたが、何の問題もなくこなして頂いたもも花先生の指導力の高さに感嘆致しました。

会員が増えましたら、またお願いしたいと思いますので、
よろしくお願い致します。

利用内容

2011年　フラダンス出張レッスン依頼

株式会社S様より

模倣では生まれない感動

ハワイで挙式を上げ、日本でもお披露目会をすることになり、フラダンスソロを探したいたところネットでもも花さんを見つけ、「ぜひぜひ、もも花さんにお願いしたい！」と思いました。

メールでは、何度も打ち合わせをして頂き、とても安心しました。

お披露目会では、目の前でフラを舞っていただいて、
すっごく感動しています！

もも花さんのお人柄も気さくで優しくとてもキュートで大好きになりました♪

もも花さんのフラは「ハワイの風」です☆

優雅で美しいフラダンスをありがとうございました。

衣装もとても素敵で、すべてが魅せるフラダンスですね！

感動のショーをありがとうございました。

利用内容

2011年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　M様より



式典にふさわしい舞

ソロのフラダンスは最高ですね。

当社が用意したハワイの映像と重ね合わせ、もも花さんに舞って頂いたフラダンスはとても素晴らしく感動のフラダンスでした。

もも花さんの踊りの技術の高さにも驚きました。

まさしく上質なハワイアンです。

社長をはじめ、招待客の皆様にも大好評でした。

創立パーティーにふさわしい選曲をしていただき、とても大満足です。

ありがとうございました。

利用内容

2012年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

株式会社N様より

狭い空間で、世界が変わった

昨年ハワイで挙式をあげました。

年越し後、両親・親戚・友人・会社の同僚を招いて日本でも披露宴を行う為、もも花さんに踊っていただきました。

司会者の方の後から登場したフラダンサーのもも花さんは素敵で見とれてしまいました。

とても狭いスペースで踊って頂いたにも関わらず、もも花さんのフラはとても感動的でひきこまれるばかりでした。

ソロのフラダンスを見るのは初めてでしたが、もも花さんのソロでフラダンスに対するイメージが変わりました。

すてきなフラダンスを本当にありがとうございました。

利用内容

2012年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　K様より

選んで正解だった舞

弊社のハワイでのイベント企画に先駆け、顧客様にプレゼントとして急遽依頼をさせて頂きました。

急なお願いにも快く引き受けて頂き大変感謝しております。

ホームページでもも花さんを見つけ、ぜひ踊って頂きたいと思いご依頼しましたが、大正解でした。

選曲も大変満足しております。

また、機会があったらお願いしたく思います。

ありがとうございました。

利用内容

2012年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

株式会社A様より

スタンスを見抜いた視線

ダンサーのお仕事ではありがたいことにお客様からお褒めのお言葉を頂く事が多いのですが、先日頂いたお声は今までにない内容でしたので、とても嬉しくなり、ついついお客様と話し込んでしまいました。
その方はつい最近ハワイに行かれ、本場ハワイのフラを見たそうです。

ご本人はフラをされていないのですが、
「日本のフラって何か違う」という感想を持たれたそうです。
おそらく、とても感性の優れた方なのでしょう。
気づいてしまったんですね。

そうです。
スタンスの違いです。

このお客様は、よく見る日本のフラと、私が踊っているシルエットが違うと分かり、そのスタンスに感動して頂けたわけです。

わたしのフラは技術を必要とするマネアで踏みますが、
スタンスはハワイ本来のスタンスを厳格に守っております。
そこがよく見かける日本人のフラとの違いです。

この違いは非常に大きいです。

「どうやって踊っているんですか？」
「この姿勢を保つには何が大切なんですか？」

など、目をキラキラさせながら色々聞かれてきました。
わたしは出演後お客様から、「感動しました♪」というお言葉を頂くことが多いのですが、確かにこのお言葉も大変ありがたく嬉しいのですが…

やはり！

身体の使い方を褒められるのってそれ以上に嬉しい！

身体表現をするダンサーとして自信と誇りが持てます。

身体全体で踊ると顔は自然な表情になります。

過度な作り表情は要らない。ということです。

利用内容

2012年　プロフラダンサー・ソロ出演

株式会社A様主催フラショー

観覧者の声（当時のコラムより）

尽きない発見

いつもご指導いただきありがとうございます！

もも花先生のレッスンは毎回新しい発見ばかりで、とても刺激的です。

いつも惜しみなく技術や知識を教えてくれて本当にありがとうございます。
先生のように流れるような綺麗なフラが踊れるように頑張ります！

レッスン後の先生とのコーヒータイムも毎回楽しみなので、これからもよろしくお願いします！

利用内容

2012年　個人レッスン

個人様　T様

同じ身体が、教え、魅せる

一度フラダンスを体験したく、
ネットでもも花さんの存在を知り、
実績があり指導者でもあるもも花さんに
お願いしたいと思い、
ご依頼させていただきました。

ワークショップでは時間短縮等の無理なお願いも快く聞き入れてくださって感謝しております。

興味しんしんのフラダンスは、実際に踊ってみるととても大変で難しいものだと言うことがわかりました。

プレゼントのミニショーケースは、
『感動！！！』の一言です。
先生としてのもも花さんとはガラッと変わって、
プロダンサーとしての顔になり、
惹きこまれるばかりでした！

参加者一同、

とても良い体験ができたことに感謝しています。

ありがとうございました。

利用内容

2012年　企業・団体・教育機関｜フラワークショップ依頼

教育機関J大学様より

７年の経験が通用しなかった理由

フラ歴7年以上です^^；

以前から疑問に思っていた日本のフラの踊り方やリズムの取り方を改善したく検索していたら、もも花先生のホームページにたどり着きました。

最初はとても敷居が高く感じ、なかなか申し込む勇気がなかったのですが、意を決し申し込みました。

申し込んで大正解です！

今ではすっかり先生のフラの虜です。
もも花先生の絶妙なリズムの取り方とハンドモーション、腰、すべてが今までやってきたフラとは違います。
毎回一からはじめる覚悟でレッスンを受講させていただいております！

組織とは無縁に自由なフラ活動をされているもも花先生ならではの、開放的で包容力豊かな環境でフラを楽しめることができてとても嬉しいです。

先生といただくコーヒーの時間も大のお気に入りです。
色々お話ができて充実しています。

もうしばらくお世話になりますが、今後もよろしくお願いします！

利用内容

2012年　個人レッスン

個人様　S様より



マネアの奥深さ

正確に踏むマネアを習いたくて先生にお世話になっています。ベタ足からマネアに直すのは大変でしたが、形だけ追うマネアにはなりたくなかったので、真剣に取り組んでいます。

先生の指導はとてもわかりやすくお手本も完璧なので、
私の中でイメージするのが早く助かります。

ダンス経験豊富な先生ならではの、体作りの知識の高さに毎回驚いています。先生から教わったことを、自分の生徒にも正確に伝えることができるように努力します。
先生の腰、リズムの取り方は本当に素晴らしいので、私もはやくそうなりたいです！
いつも、ご指導くださってありがとうございます。

利用内容

2012年　個人レッスン

個人様　L様より

新幹線で通う理由

毎月新幹線で通っていますが、時間が許せば毎週でも通いたいくらいです！丁寧で奥の深い指導を毎レッスンして頂き充実感いっぱいです。

家に帰ってからは、先生から指摘されたことをクリアーするぞ！と思い、楽しく復習し励んでおります。
レッスンが終わるたび、次のレッスンが待ち遠しくてたまりません。ネットって凄いですね。先生のホームページにたどり着くことができて、本当に良かったです。

フラは一生続けたいので、しっかり学びます。
お茶の時間に先生から頂けるアドバイスは、とても気持ちが前向きになります♪いつもご指導ありがとうございます。

利用内容

2012年 個人レッスン

個人様　S様より

見えない変化が、先に起きていた

土台作りの大切さを先生は毎回おっしゃり、私自身も同感しているので、先生に教えて頂いたトレーニングを毎日行っています。2週間を過ぎる頃から、「あれ、なんか変わったかな」と自分でも少しずつ実感できるようになりました。
今までフラを何年もしてきましたが、このような地道な作業はしてきませんでした。

しかし、先生の踊りはこの地道な作業をコツコツしてきて、また、現在でも継続して行っているからこそ、全身を使って踊ることができているんだな。と、つくづく思いました。
先生の踊りは見ただけじゃ決して真似ができないものだと、改めて感じております。
いつもご指導ありがとうございます。

利用内容

2012年 個人レッスン

個人様　R様より



場を華やかにするショー

ハワイ挙式後、日本で親しい友人を招いてのお披露目会で、ぜひフラのソロのショーをお客様にプレゼントしたかったので、もも花さんにご依頼しました。

事前打ち合わせの時とは打って変わって、
プロのショーダンサーとしてご変身され登場されたもも花さんはとても華やかで、「プロに頼んで良かった！」とあらためて思いました。

フラもとても流動的で美しく、お客様にも恥ずかしくないプレゼントができてとても嬉しく思います。
また、機会がございましたらよろしくお願いいたします！

利用内容

2013年 プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　S様より

日本のフラのイメージを
変える舞い

昨日は渋谷パルコ前で、某企業様のハワイキャンペーンにて、私のフラショー3ステージ提供させて頂きました。

某企業様のご提案で急遽ワンマンショー開催が決定しましたので、皆様にお知らせをするのがギリギリとなってしまいました。

私のショーは普段は自由に見る事はできないのですが、
昨日は屋外でしたので通りすがりの人も自由に見る事ができました。

フラには全く関心も興味もなさそうな方が足を止め、ショーが終わるまでずっと見ていてくれたのが踊っていてとても嬉しく思いました。

私のフラの踊り、私の衣装を見て、

「一般の方のフラダンスのイメージ」が変わってくれたらとても嬉しい。
そして10代20代の若い世代の方がフラに興味を持ってくれたら嬉しい。

カメラ小僧さんや、ビデオを構えてずっと撮影していたおじ様や、若い女子さん、イケメン君達、外人さんなどなど…
最後までわたしの踊りを見て頂いた事に心から感謝します。

また、このショーをコラムで知り、現場まで見に来て下さった過去受講生だった方から嬉しいメールが届きました。

「先生は相変わらず綺麗に踊るんですね（笑）
先生は別格ですよ」と。

今回の企画を急遽立ち上げて頂いた関係者の皆様、心より感謝申し上げます。

また、私の世話を申し出てくれた弟子の皆さんに心から感謝申し上げます。

※私のショーの基本は、お客様の目の前、お客様と同じ目線の高さで踊ります。

※某企業様が制作してくださった看板は取材ページをご覧くださいませ。

利用内容

2013年 プロフラダンサー・ソロ出演

株式会社H様主催フラショー

観覧者の声（当時のコラムより）

完全に魅了されて

クライアントから急に持ち上がったショーの依頼をもも花さんにお願いしました。

美しいフラとの評判を聞いていましたが、圧倒されました。
綺麗なだけではなく芯がしっかりある踊りは、完全にお客様を魅了し、見ている人全てが、もも花さんのフラの世界に惹きこまれていたのではないでしょうか。
ここまで踊れるダンサーは見たことがありません。

クライアントも大変満足しており、素晴らしいショーを提供して頂いた事にお礼申し上げます。

利用内容

2013年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

株式会社M様より

大きく踊るということ

以前からもも先生のフラを受けてみたいと思っていましたが、なかなか申し込む勇気が出なく・・・。
しかし、思い切って申し込みいざレッスンへ！

初日は緊張と嬉しさが入り混じりながら受講をさせて頂きました。
私はフラ歴もそこそこにあり、生徒も抱えている立場ではありますが、もも先生のフラを見たとたん、新たな気持ちでスタートラインに立たなくてはいけない！と思いました。

手の稼動範囲や腰のリズムや足裏の使い方など、そしてインナーマッスルを鍛えることがいかに大切かなどなど。

もも花先生独自の『最小の力を持って最大に魅せる踊り方』には言葉がありませんでした。

無駄な動きを一切しなく、いかに踊りを大きく立体的に魅せるかは、もも花先生のメソッドを実際に経験して理解できました。

今まで大きく動けば大きく見えるというのは根本的に間違いであって、勘違いしていたことも改めて痛感！！

他の先生には学べないことが沢山ありすぎて、今後の自分のフラが変わっていくことを期待しながらレッスンに励みます。

今まで見てきたフラの中で一番美しい踊り方でしたので、
先生のフラメソッドが世界に広がるといいな〜と思います。

利用内容

2013年　個人レッスン

個人様　S様より

別格のフラ

大きいハラウに在籍していましたが、教えているインストラクターの技術面に疑問を持ち辞めました。

ネットでもも花先生を知り、ベタ足のフラからマネアに変えたいと思い申し込みました。

トレーニングの知識とお手本にまず目から鱗状態、
フラの基本姿勢の構築にも目から鱗状態、
さらに振付でお手本で見せてくれる先生のフラには
言葉もありませんでした。

本当に美しいフラです。
いまだかつてこんなにきれいなフラを踊る先生は見た事がありません。

もも花先生は別格ですね。

プロダンサーとしてご活躍できるのが納得です。

いつの日か先生のように綺麗なフラが踊る事を夢見てレッスンを頑張ろうと思います！

利用内容

2013年　個人レッスン

個人様　M様より



初めての達成感

社員間の親睦を深める為にご依頼しました。
社員全員フラダンスは全くの未経験でしたので、時間内に踊れるようになるのか心配でしたが、その心配も30分以内に解消しました。

先生のポイントを押さえたご指導と誘導で、みるみるうちにフラダンスが形づけられ踊れるようになりました！
全くの未経験者でも2時間で1曲を踊れる事ができて、
とても充実感と達成感が得られて、満足感いっぱいです。

普段は仕事だけの関係でも、このようなイベント的な要素でお互いの新たな一面を覗くこともできましたので、今後もこのワークショップで得た事をいかせたらと思います。

利用内容
2014年　企業・団体・教育機関｜フラワークショップ依頼
株式会社S様より

作られていないフラに出逢った日

フラはどれも一緒だと思っていました。

舞台の厚化粧や、見ているこちらが恥ずかしくなるような大げさな顔の表情、、

そのわりには、とても体操チックな踊りのフラばかり。

しかし、初めてもも花先生のフラを見た時、

言葉を失いました。

「こんなに自然で綺麗なフラがあるなんて！」

すべてが物語のように繋がっていて、

無駄な動きがいっさいないフラ。

先生のフラに近づきたい♪

一目惚れでした！

体の使い方やトレーニング方法の知識も

桁外れに知識が多く毎回圧倒されております。

いつの日か、もも花先生のようにナチュラルビューティなフラが踊れるようになりたいです。

利用内容

2013　個人レッスン

個人様　S様 より

このままでは上達しない、
と分かった日

地元のハラウで数年間フラを学んできましたが、これ以上ここにいても上達はしないと言う事がわかり、もも花先生のところに通う意思を固めました。

もも花先生が受け入れてくださるかが大変不安でしたが、思い切って問い合わせをし、体の根本から作り上げていきたい事をしっかり伝えたところ、快くOKを頂く事ができました。

もも花先生のレッスンを受けて数ヶ月経ちますが、フラに対する概念や体の使い方など、ありとあらゆるものがくつがえされ、こんなにもフラが楽しいもので奥深いものだったなんて！

先生のプロとして現場の実践で築き上げられてきた踊り方：メソッドは、誰にも真似ができないでしょう。

そんな踊り方を惜しむことなく手取り足取り教えてしまう先生は、本当に凄い人物だと実感しております。

とは言え、教えて頂いている事の2割くらいしか実践できていない自分がもどかしいのですが、もも花先生のフラはとても魅力的で学ぶ事がつきないので、これからもお世話になります！

どうぞよろしくお願いします！

利用内容

2013年　個人レッスン

個人様　N様より

難しさに降参

フラを優雅に踊りたいと思い先生の教室へ勇気を出して参りましたが、自分が今までやってきたフラとは大違いでショックを受けました。

先生のフラは難しいと噂には聞いておりましたが、
実際にレッスンを受けてみてその通りだと思いました。

先生のフラには憧れますが、年齢的にも体力的にも無理かな…と思い、潔く諦めます！

貴重な体験をさせて頂きましてありがとうございました。

利用内容

2013年　個人レッスン

個人様　T様より

もも花ワールド

会員は海外出張が多くハワイにも何度も行っておりますが、もも花さんのショーは期待通りのフラダンスで、とても感激しました。

とてもやわらかい動きと、踊りの完成度の高さ、どのお客様に対しても踊りが見えるように、フロアーをまんべんなく使って踊って頂いた事にもも花さんのプロダンサーの技術を感じました。

お蔭さまで今年の例会も大成功に納めることができ、会員一同喜んでおります。ありがとうございました。

利用内容

2014年

プロフラダンサー・ソロ出演依頼

団体Sクラブ様より

違いが分かる人に届いた舞

海外を自由に行き来しているフラ仲間から

「本物のフラよ」と、

もも花さんの存在を教えて貰いました。

私の家族がハワイへに住んでいる為、

ハワイへは頻繁に行きますので、

ハワイのフラと日本のフラの違いが分かっていました。

日本のフラはどれを見ても皆同じで感動もしませんが、

もも花さんのフラは違いますね！

もも花さんのフラの姿勢は本物ですよ。

しかも、目の前で踊って頂いて本当に感動しました。

写真もビデオも撮っている暇なく、見入ってしまいました。

もも花さんのマネアと腰とハンドモーションのバランスは素

晴らしいです。

ハワイの人も学びに来て欲しいと思いましたね。

もも花さんのフラが広まる事を応援しています！

利用内容

2014年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　H様より



ダンスではない、

と認識された瞬間

先日ご依頼頂いたショーでの事。

ショーの途中でしたが、

男性のお客様の会話がたまたま耳に入り、

とても胸が熱くなりました。

『これはダンスと言う域ではないね〜』

『そうだよな〜。これは芸術だよ。舞踊の域だよなぁ〜』

と。

ずっと熱心にご鑑賞くださってとても嬉しかったです。

私の踊りを舞踊と認識して頂ける事は、

自分のフラメソッドを確立し

追及している者にとっては最高の褒め言葉です。

芸術を追求する身体表現者として

どんな言葉より嬉しい!

利用内容

2014年　プロフラダンサー・ソロ出演

株式会社R様の主催のフラショー

観覧者の声（当時のコラムより）

※本章は《理論篇》でも参照しています。

判断軸が定まった日

何ヶ所かフラ教室を変えましたが、しっかり教えてくれる先生はいませんでした。踊りを極めたいと思い、ネットで個人レッスンを探していたら先生にたどり着きました。

お手本を見た瞬間、“私がやりたいフラはこれだ！"と確信し、もっと早く先生を探していれば良かったという思いでいっぱいです。

足の踏み方もリズム取りもできませんが、焦らずに続けたいと思います。先生が仰る、土台作りの大切さもレッスンを受けてわかりました。

やっと辿り着いたフラ！これからが本当のスタートです。

利用内容

2014年　個人レッスン

個人様　K様より

難しさの理由

先日、弟子の稽古付けの時に感じた事。

“もしかしたら私の微妙な音の取り方は私にしか出来ないのでは？誰も真似する事は出来ないのでは？”

真似したくても真似できない、って事ありますよね？
おそらく私の音取りもその一つかもしれません。

それまでは自分の音取りについては意識した事はありませんでした。
しかし、以前、ジャズバンドのドラマーをされていた方が私の踊りを見る機会があり、

『音の取り方が凄い！とても面白い音の取り方をしている！う〜ん。凄いね！』

と、何度も「音取りが凄いね！」と仰ってくれて、とても感心してくださったのを今でも覚えています。

おそらく私がグレーゾーンや間を意識しないで自然と出来るのは、身体の使い方、抽象的な音の取り方（音の概念）の両方がバランスよく絡み合っているからだと思います。
それが私のフラの複雑さや難しさに繋がっているのでしょうね。

因みに、ドラムはバンドのリズムを司る要。その方は私の踊りの中に、”音”を見たのかもしれません。この出来事は、私にとって自信に繋がった瞬間でもありました。

利用内容

2014年　個人レッスン教室

観覧者の聲（当時のコラムより）

※本章は、《理論篇》でも参照しています。

祝宴に選ばれたソロの舞

娘の結婚祝いにプロのフラダンスをプレゼントさせて頂きました。私も娘もフラダンスを見るのは初めてでしたが、とても華やかなフラダンスで大変満足しております。

来賓の方の中にもフラダンスをされている方もおり、とても絶賛され喜んで頂けました。

また機会がございましたら、ぜひよろしくお願い致します。
ありがとうございました。

利用内容

2015年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　T様より



場がほどけた瞬間

結婚披露宴でのショーを依頼、もも花さんの教室で打ち合わせもさせて頂きました。

ショーは、我々のコンセプトであったハワイが見事に表現されたダンスを拝見し、会場で緊張していた私や妻もハワイを思い出してリラックスできました。

親族席からは、私の祖母がもも花さんのダンスを席から立ってみておりました。その姿を見て、やはり妻のすすめ通り、もも花さんにご出演をお願いしてよかったと重ねて感じました。

ご多忙の中、私どもの披露宴にご出演いただきまことにありがとうございました。
もも花さんの今後益々のご活躍をお祈り致しております。

利用内容

2015年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　K様より

研修に最適

この度は、当フラダンスワークショップの講師を担当していただき誠にありがとうございました。

私は参加できませんでしたが、ワークショップ中の映像を拝見し参加者皆が笑顔で踊りを楽しんでおり、とても雰囲気の良いワークショップになったのではないのかと感じました。

打ち合わせの段階では中々お返事を返せなく対応が遅れたりなどご迷惑をおかけしたと思いますが、改めて御礼申し上げます。
本当にありがとうございました。
また何か機会が御座いましたらよろしくお願い致します。

利用内容

2015年　企業・団体・教育機関｜フラワークショップ依頼

団体様　N様より

間違いない選択

毎年恒例の例会、報告会、親睦会を兼ねて行われるパーティーで、40分のショーを依頼させて頂きました。

ホームページ上には掲載されていませんが、もも花さんのご提案でサービスでフラダンス体験も取り込んで貰い、とても充実した内容で満足しております。

会員の皆さんも大変喜んでくれて、華やかな舞いと楽しいミニコーナーの構成でパーティーは大成功でした。
また機会があればぜひお願いしたいと思います。

利用内容

2015年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

団体様　Y様より

一目で別格

以前在籍していたフラ教室は、お金の掛かり方に疑問を持ち辞めました。また、とにかく、綺麗なフラを踊れるようになりたい。

その辺のイベントで踊っているフラは、どれもこれも美しくない。動画投稿サイトにアップしているフラも、上手なフラは一つもない。

どこに行ったら綺麗なフラが習えるんだろう？とネットサーフィンをしていたら、もも花さんの存在を知りました。

コラムもとても専門的で内容の濃いものが沢山あり、この先生なら間違いない！と思い、教室入会を申し込みました。

初日にお手本で見せて頂いた踊りに惹きこまれ、一目惚れです！

お客様の声通り、とても美しいフラです。

先生のフラは別格ですね。

価値のあるフラなので、動画は今後も載せてもらいたくないですね。

これからお世話になります。

どうぞよろしくお願いします。

利用内容

2015年　個人レッスン受講

個人様　N様より

確かな実力

その節は大変お世話になりました。

度重なるプログラム変更にも臨機応変に対応頂き感謝しております。また、メールでのやり取りもスムーズにお運び頂きとても安心できました。

披露宴での華やかな舞いと、楽しい体験フラダンスをご提供頂いた事を嬉しく思います。

お蔭さまでお客様も楽しんでくれたようで好評でした。

短い時間での体験を滞りなく進行して下さったもも花さんは流石、実力者だと実感致しました。

今後のご活躍を応援しております。

利用内容

2016年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　T様より



現場が納得する指導と舞

その節は大変お世話になりました。

お陰様で企画通りの内容で収録する事ができ感謝しております。

スタッフ一同、出演者一同、あらためて御礼申し上げます。

マネージャーのH様にも度重なる取り次ぎをして頂きましたこと、重ねて御礼申し上げます。

もも花さんのフラは他と違うということに頷けました。

流石です。

また弊社の企画にご賛同頂けるようでしたら是非ご出演をお願い致します。

利用内容

2016年　フラダンス出張レッスン依頼

株式会社P様より

他では満たされない

諸事情でいったん退会をさせて頂きましたが、再入会を快く引き受けてくださったことに感謝します。

やはり先生のフラは別格です。
先生のフラを経験してしまったら他の教室では満足できません。先生のフラは難しいけれど、その何倍も楽しさが勝りやりがいがあります。

今回一度離れた事で、もも花先生のフラの素晴らしさを改めて実感する事ができました。
また仕事の都合で離れる事があるかもしれませんが、末永くお付き合いして頂けるとありがたいです。

利用内容

2016年　個人レッスン

個人様　T様より

日本語で踊るフラ

華やかで素敵な舞いをありがとうございました。

お陰様で披露宴に華を添える事ができました。

日本語のフラダンスも良いですね～！

歌の意味がわかると見ていて心にきます。

また、機会がございましたら是非お願いします。

利用内容

2017年　プロフラダンサー・ソロ出演依頼

個人様　O様より

Neo Hulaの兆し

はじめまして。

ももフラ様のお考え、すこぶる共感いたしました。

私は、ウクレレをライフワークにしております手前、

いろんなフラのお教室を傍観してまいりましたが、

おっしゃる通り、うわべはみなさん仲よく、、、

実のところは　といった感じですね。

どうぞNEO HULAを我が国に広めて、既往のフラの世界を

改革していってください。

私は力をいただきました。

ありがとうございました。

2017年

東京都大田区　Y様(男性)からのメール

論理が腑に落ちる

もも花先生

昨日ワークショップでお世話になった、※※です。

身体の動かし方、トレーニングの行い方。大変勉強になりました。

私がもも花先生のコラムにどれだけ励まされ、沢山の事が学べたか、昨日、直接感謝の気持ちを伝えたかったのですが、私には珍しく緊張？したのか、お話できずに終わってしまったので、メールにて失礼します^_^。

マネアの踊りも素晴らしかったです。

(中略)

横から踊りを拝見すると、マネア故の滑らかな腰の動きがはっきりわかり、感動しました。

今私がいる、フラコミュニティは大好きですが、違う切り口から指導してくださるもも花先生のご指導も、時々受けてみたいと、強く思いました。

昨日のワークショップは、論理的な説明が大変わかりやすかったです。ワークには、新幹線を使って参加なさっていた方が複数いらして、コラムに書いてある通りだと、改めて驚きましたが、もも花先生のお人柄と、わかりやすい本質を突いたコラムだからこそ、皆さん全国から駆けつけるのでしょうね。

これからの先生の益々のご活躍を、お祈りしています。
本当にありがとうございました。
取り急ぎ、お礼まで。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　N様より

踊りが小さくなる理由に納得

本日はワークショップありがとうございました。
ドキドキしながら会場に向かいましたが、熱気溢れる会場で内容の濃い1時間半を過ごすことができました。

特にマネアの時の腰の動き、筋肉の動き、参考になりました。もも花様の踊りを見て、日本人が踊るフラが小さくなる理由に納得しました。

大阪在住で今すぐマネアに変更となると難しい面があるのですが、学んだことを今後の踊りに活かしていきたいと思います。また機会がありましたら、ワークショップへ参加したいと思いますので、その時はよろしくお願いいたします。
本日はありがとうございました。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　Y様より



深まるほど面白い

もも花先生 おはようございます。

お世話になります。

先日はありがとうございました。

予定時間よりも長くご指導頂きましたが、

それでもあっという間でした。(≧∀≦)

とても居心地の良い空間で最初から最後までとてもとても楽しかったです。

最近 からだと向き合う時間が増えました。(*^^*)

それを楽しくやれていることも嬉しく思っています。

フラは趣味でやっていることなので、自宅での作業が面倒になってしまうこともあります。

ですが、続けていられるのはハワイの音楽が大好きでフラを踊ると気持ちが一気に明るくなって。

わたしが1番元気になれるもの、だからだなと思います。

そうゆうものが見つけられて本当に幸せだなと思います。

そして、フラが好きでも他の教室だったらまた違っていたかもしれません。

※※先生とご縁があったこと。

そしてもも花先生とご縁があったこと。

心から幸せだなと思っています。

(中略)

2年3年と 少しずつですが知識がついてくると 同時に…

無理だな… と気づき。

それからしばらく やる気がなくなってしまっていました。

努力して思うようにできないことにショックをうけるなら努力したくないな…

しなくていいかなみたいな感じです(＞＜)

(中略)

昨年の年末くらいから気持ちの切り替えができて、また努力することが楽しくなってきていたところに、もも花先生のワークショップのお話がありそこからまた更に パワーをもらえたと 凄く感じています。

今までも、もも花先生のコラムから沢山の気づきや元気を頂いていましたが実際にお会いできると 全然違いますね
(*≧∀≦*)

このような機会を作って頂けたこと、本当に本当にありがとうございました。

次回の開催予定は未定。
(笑)(笑)(笑)(笑)(笑)

もしもまた ご指導頂ける機会がありましたら宜しくお願い致します。
長々とすみません。

ワークショップの感想とゆうより私の内面的なことをだらだらと書いてしまいすみません。

ワークショップ、技術的な面でも たくさんの気づきや驚きがありました。骨だったり筋肉だったり、マニアックになればなるほど面白いですね。
本当に面白い。

ももフラは、ダンスの技術もそうですが、からだのことに興味が持てて心身ともに健康になれるなと凄く思います。

そして もも花先生をみていると、内面も大事ですが外見も綺麗になりたい！！とゆう気持ちにさせてもらえます。

もともと外見的な美意識が低かったのですが、最近、気にする、気をつけるって 良いことなんだなとやっと気づきました(^^;

また長くなってきてしまいました。

まとまりのない文章、どうでもいい内容含め読んで頂きありがとうございました。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より



生き方の基準が書き換わった

4月、6月、9月とワークショップを開催頂き本当にありがとうございました。3回すべてのワークショップに参加させて頂きました。

もも花先生とのご縁に心から幸せを感じています。

今回のワークショップでは、もも花先生から嬉しいお言葉も沢山頂きました。以前に比べて自分に自信がついたのは、
もも花先生とのワークショップでのご縁です。
大きな力となっています。

1回目のワークショップよりも2回目、2回目よりも3回目と、自分が変わるのをじわじわと感じていました。

考え方が変わると言葉や行動、逃げ腰だった習慣が変わっていくのをじわじわと感じていました。

私の場合、3歩進んでも2歩さがってしまうので　自分を変えていくのに時間がかかる。
極端に頑張ったり極端に投げ出したり・・・の繰り返し。

思うようにならないとき、ふと頭に浮かぶのが「もも花先生」でした。そうすると、ふさぎこんでいる時間が減り、前に前に前に前に進もうとゆう気持ちは常に消えなくなりました。大袈裟に聞こえるかもしれませんが、生きるのが少し楽になりました。

まわりのみなさんは当たり前にできているかもしれないこんなことが、私にとってはできなくて・・・

この歳になってやっとできるようになってきて、それが本当に幸せなんです。
有難う
もも花先生ー(ToT)

とは言え…

相変わらず、ごちゃごちゃ考え過ぎて疲れたりもしてますが、それでも何か、何かもう少しでつかめそうな、
もう少しで理解できそうな。
変われそうな。
抜け出せそうな。

と、あえいでおりますが、頭で考えてるうちはまだまだ駄目かな。(^^;
いつもいつも　人生相談な内容ですみません。

でも、いつも言いたいことは一つで、もも花先生に出会えなかったら私は変れなかったです。
心から感謝しています。

そして、ワークショップでのもも花先生とのご縁を、持ちたくても持てなかったかたが沢山いらっしゃる中で、

もも花先生とご縁を持てている自分にはすっごく強気で自信持ってます。

基本弱気のくせに、もも花先生との今後のご縁にも不安はなくて（これはなぜだか分かりませんが不思議…
もも花先生の考えかたのお陰ですね*\(^o^)/*）
自然に任せようと思っています。

(中略)

飲み会の席なんかも、自分からはもも花先生の隣になんていけないから、遠くからみてよーって思っていたら隣だったし。

この半年で、もも花先生から沢山のパワーを頂きました。
感謝感謝感謝感謝です。

(後略)

ワークショップの翌日、二日酔いにより夜まで頭痛と吐き気。

本日メールの文章を作るのにあーでもないこーでもない考えて・・・

でき上がったのがこの文章(^^;;
御礼の連絡が遅くなりすみません。

【追記】

コラムも拝見しました。
受講生のみなさまからのメール、熱い想いが伝わってきます。分かる分かる！と自分の想いと重ねながら読ませて頂きました。

またみなさんにも会いたいな、と、温かい気持ちになりました。

もも花先生は人の本質を見抜く力が凄いですね。

本人も気づけていない部分を気づかせてくださります。

そして、たくさんの受講生のかたがいらっしゃるにもかかわらず、お一人お一人、そのかたに響く言葉を丁寧に伝えてくださっているのだろうなと。

もも花先生本当に優しいです。

ありがとうございました。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　Y様より



翌日の変化

もも花先生

WSに参加させていただきました、Mと申します。
この度は、もも花先生の貴重なレッスンに参加させて頂きありがとうございました。

神様のいたずらか？9/30のWSは、次男の運動会と重なっていました。。。
悩みましたが、自分の気持ちに正直になって参加を決心して、ホントに良かったです。
家族の支えと協力に心から感謝の気持ちでいっぱいです。

もも花先生のレッスン内容の一つひとつが、私の中に溶け込んでいくのがわかりました。
緊張しながらも、1秒も無駄にしたくない！聞き逃さないように！って、こんなにも必死に、かぶりついての受講は、
私のフラ人生で初めての経験でした。

そして翌日のレッスンでは、自分の踊りが変わってるのに気付きました

ヾ(。＞﹏＜。)ノﾞ✧*。

気持ちいい～

知りたかったこと、見えてなかったことが分かるって、素晴らしいですね。これからも学び続けていきたいと思います。

もも花先生ありがとうございました。

季節の変わり目どうぞお体をご自愛くださいませ。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様 H様より

枠を超えるスケール

もも花先生

こんにちは、昨日は素晴らし過ぎるWSを本当にありがとうございました。
あんなにたくさんのありがたいお教えをいただけて大感激しております。

貴重なお時間の中、何度も姿勢やフォームを直々になおしていただけて、どれほどありがたく嬉しかったかしれません。

先生のお教えくださいましたことは、まさに100年分のレッスンに相当するぐらいの重みがありました。

先生は、まさに愛にあふれ、熱心に惜しみなくお教えくださり、何てご親切で温かい素晴らしい先生でいらっしゃるんだろうと感動しました。

また、レッスンが 終わったあと、お急ぎのなか、私の質問にも丁寧にお答えいただけましたご親切、本当にありがたく感謝申し上げます。

いつもコラムを拝読しながら、その的確なお言葉、独自性、観察力、看破力、圧倒的な知識量に感動しておりましたが、まさにそのとおりの方でした。

少女のような可憐さを持ちながら、サバサバと的確にテンポ良くレッスンを進められ、とてもお綺麗なお美しい女性でありながら、男性性さえも感じられ、やはり、既存の枠におさまりきらないような、スケールの大きい方だと感じました。

先生のマネア、本当に素晴らしいです。
課題曲を教えていただきながら、私は、自分の振りを 確認するよりも、とにかく先生のその美しい流麗な踊りを少しでも多く拝見したくて、ずっと目は先生を追っていました。

先生の踊りは一般には拝見できないのですよね、

華やかなお席で踊られる先生のショー、どんなに素敵なことでしょうか。ご覧になられる方たちは本当にお幸せですね。

このWSを受講できましたことは、私の人生の宝物です。
先生のお教え下さいましたことは、本当に大切なありがたいお教えばかりで、これを、今後、少しずつ、心がけて精進してまいりたいと思います。
たくさんの尊いお教えを本当にありがとうございました。

受講名前シールも、もも花先生にあやかれますよう、大切にさせていただきます。

私の体調のことも度々お気遣いいただきまして本当にありがたく思っております。もも花先生こそ、どうか、これからもお元気でますますご活躍下さいませ。

これからもコラムを拝読させていただくのを楽しみにさせていただきます。

もも花先生に、これからもたくさんのお幸せがありますように心からお祈り申し上げます。
この度は本当にありがとうございました。

【追記】

(前略)

私のことを実物以上に評価していただき、もったいなく思いますとともに、温かいお気持ちに感謝申し上げます。

あんなにたくさんの受講者さんたちがいらっしゃったにもかかわらず、お心に留めてくださいましてありがとうございました。

自分では意識していなかった性格的なことにつきましても、ズバリご指摘いただき、その素晴らしい看破力にビックリです。

自己保身に努めよとの尊いお教え、大変心強く拝受いたしました。本当にありがとうございます。

もも花先生は芸道に大変厳しい方でいらっしゃいながら、
何て温かいハートをお持ちでいらっしゃるのでしょうか。
そして、神秘的な方だと思いました！

(中略)

もも花先生のお教えを心に留め、地道にやっていくことが先生へのご恩返しであると思っております。

(後略)

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　F様より



時間をかけて腑に落ちた言葉

もも花先生

今日はワークショップ「マネアスタイルフラ塾」、大変お世話になりました。そして、ありがとうございました。
参加をして、本当に、本当に良かったと感激しております。

もも花先生の個人レッスンに通っていた時から5年経ち、
ようやく最近、もも花先生の「言葉」を理解し始めました。

あの頃は、何も理解できていませんでした、、、、(T_T)
でも先生の言葉ひとつひとつ、忘れていません。
なので、新しい事を覚えるたびに、
「あっ、もも花先生が言っていたことって、コレだ！」と、
いつも思い出していました。

私はフラを通じて、一番の収穫は「自分と向き合えた」ことです。

フラをしていなかったら、この作業はしていなかったと思うのです。

カラダの事だけじゃなく、ココロのことも。
フラを始めて、「ココロとカラダは繋がっているんだ！」と知りました。

ようやく、もも花先生が言っていた「踊りはその人自身を表す」という言葉の理解ができました。

今日、マネアの基礎基本、アイハスタンスの作り方を再確認できたことはとても良かったと思います。今日の収穫を生徒さんたちに、しっかり伝えたいと思いました。

そして、今日の曲(課題曲)は苦い思い出の曲！
「もう絶対、私はダメだあ〜！(T_T)」」と落胆して、
諦めた曲！！（笑笑）
あの頃よりは、ずっと踊れるようになったかも、、、、。
(^_^;)

一度は諦めた曲ですが、再度チャレンジしてみよう！と思いました。

何もかもが充実した内容のワークショップ！
私は、サークルを立ち上げて教えをする様になって5年経ちます。みんな一生懸命、私について来てくれていて本当に有り難く思っています。

ある日、「私、フラダンスって、全然興味無かったし、オバサンがするものだと思っていたんですが、イベントで※※先生のフラを見て、私もやってみたい、って思ったんです！！」と言って入会してきた生徒さんがいました。
その言葉が、とても嬉しくて今でも忘れられません 。

もも花先生のフラに出会えたことが、私のフラを変えてくれました。もも花先生との出会いは、フラの神様からのプレゼントなんじゃないかと、今でも私は思っています！

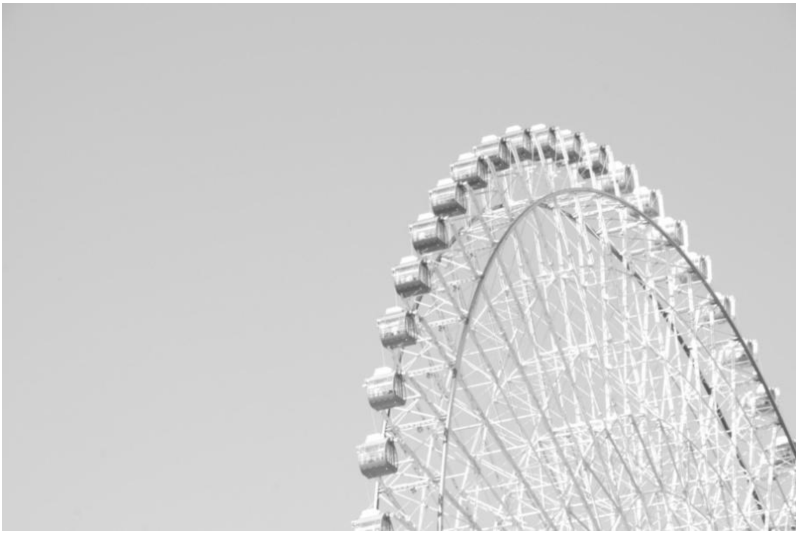
もも花先生の教えの「女性美あふれる優雅なフラ」を目指して、気持ち新たに頑張りたいと思います！！
長々とすみません。

今日は本当にありがとうございました！

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　S様より



振付の世界観

もも花花先生

昨日は、貴重なワークショップに参加させて頂きありがとうございました。

ステップがちゃんと踏めてない私ですが。。。。
もも花先生の振り付けの世界観に、一瞬にして引き込まれてしまいました。

「今日は楽しんで下さいね〜』と声を掛けて頂けたことで、
上手に踊らなきゃ！という思いを手放すことができ、
心がトキメキながら踊らせて頂きました♡超気持ちいい〜♡

もも花先生、素敵なプレゼントまで頂き本当にありがとうございました。
来年もWS開催を心待ちにしております。

PS

卒業生の方々とのレッスンを拝見させて頂きありがとうございました。

私は、自分が経験してきた師弟関係に時折疑問を持つことが有り、辛い経験から色々なことを学んで参りました。

そんな中、もも花先生のブログを長年拝見させて頂けたお陰で、前向きにチャレンジしてこれたように思います。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　Y様より

立体的な表現の力

もも花 先生

先日のワークショップでのご指導ありがとうございました。
※※（曲名は権利配慮のため伏せ字としています。）、
まるで少女が演じているような素敵な振付で、※※歳の私が
踊っていると滑稽に見えた事でしょう(笑)
［もも花より…そんな事ございません！T様の寝姿は色気が
あって素敵でした☆］

一曲仕上げという事でしたが、そう簡単には覚えられず、
帰りの新幹線の中で必死に思い出しノートにとりました。
(まだ完全ではありません(笑)

いくらもも花先生の振付が素敵でも、基本のマネアや時間差
で動く事などができてないと、綺麗に踊れないのはわかって
いますので、これから頑張りたいと思います。
(頑張れるかな？個人レッスンで教えていただかないとダメ
かも？)

それから、今いるカルチャーでのフラは平面的な踊りであり、もも花先生のワークショップに参加するようになって、立体的に踊ると大きく見えるというのもわかり、やはりいつも参加して良かったなと思います。

来年も、もも花先生にお会いできますよう、クリスマスにサンタさんにお願いします。

こちらは雪はまだ積もっていませんが、もうすぐ銀世界になる事でしょう。
もも花先生もお身体にお気を付けてお過ごし下さい。
それでは、失礼します。

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　T様より

痛みを忘れた時間

もも花先生

長時間のレッスンお疲れ様でした！

なんとも贅沢な少人数でのレッスン！

万全の体調ではなかったため、最初はラストまでやりきれるのか不安でしたが、やはり参加することができて本当に良かったです。

実は午前中、立ち上がるのさえも辛かったのです。

踊れなくても、見るだけでもいい！…

という思いで参加したのですが、途中からは腰の痛みも忘れてしまいました。

楽しい！嬉しい！

という気持ちは痛みさえ忘れさせてくれるのですね。

身体って不思議です。

どんな風に改良されているのか、とっても楽しみにしておりましたが、想像以上に素敵（また難しく）になっていて、次はどうなるのだろう？と受講しながらワクワクしておりました。

横になったところから始まり（フラでこのようなスタートは初めてです！）元の形に戻って踊り終える…
なんて素敵なんでしょう！

曲がまるで一つの物語のようでした。
※※（曲名は権利配慮のため伏せ字としています。）も、
前回の課題曲も、先生方が踊っていた曲も、どれももも花先生らしさが満載の素敵な振りで、いつか踊れるようになりたいと改めて思いました。

どうしたらあんな風になるのだろう？？？
と、もも花先生の動きを見ていて思うところも沢山ありました。

腰の痛みが取れたら是非再チャレンジしてみたいです。

一足早いクリスマスプレゼントをいただきました。

ありがとうございました！

また心のこもったプレゼントもありがとうございました。

丁寧にラッピングされた品々に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

細やかなお心遣い本当にありがとうございます。

有難く頂戴致します。

いよいよ2017年も残りわずかとなりました。

一年は本当に早いものですね。

もも花先生、どうぞよいお年をお迎えくださいませ！

来年度からよろしくお願い致します！

利用内容

2017年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より

適確な見極め

もも花先生

本日は長時間のレッスンありがとうございました！

嬉しさ半分・緊張半分の不安な気持ちで川口に向かいましたが、個人レッスンの良さを実感し、思い切ってチャレンジしてみて良かった！と思いました。

早くお家に帰って、忘れる前に練習したい！
とウキウキなんだか幸せな気持ちで帰宅致しました。

弟子の※※先生・※※先生お二人が
「もも花先生のレッスンは本当に濃くって、贅沢な時間で、貴重な体験になると思います！」
と口を揃えておっしゃっていた意味が良く理解できました。

ご自分が美しく踊れるだけでなく、即座にその人の癖や問題点を見抜いて、それを改善し、その人に合ったスタイルを指導できる能力…感嘆致しました。

きっとこの素晴らしさをこれまで実感なさっていたお二人だからこそ、もも花先生一本で学んだ方が良いし、それが上達の近道だとアドバイスを下さったのですね。

お二人が私のことを思い助言してくださっていたことが本当に良くわかりました。

グループのレッスンの楽しさもありますが、私は個人レッスンで頑張ってみたいと思います！
それはそれは緊張しますけれど。

もも花先生が、私の思いを尊重してくださり、グループに戻れるようにお気遣いいただきましたこと大変感謝しております。

ありがとうございました。

今後ともよろしくご指導いただけますようどうぞよろしくお願い申し上げます。

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　M様より



課題が見える

もも花先生

先日は、ありがとうございました。

もも花先生のフラを間近で見させていただき、素敵だな～とうっとりすると同時に、もも花先生の踊りに全く合わなくて、先は長いなぁ～と改めて感じています。

でも、個人レッスンで沢山の課題がわかったので、コツコツ取り組んでいこうと思ってます。

次のレッスンをとても楽しみにしています♪

よろしくお願いいたします。

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　C様より

ベタ足の限界

もも先生

先日はレッスンありがとうございました！

なかなか思うように自分の身体が動かず、毎回もどかしい思いですが、それでもももも花先生の踊りをあんなに間近で独占して見られる贅沢な時間は大変貴重でありがたく、自分の見たままをそのまま頭の中にビデオのように記憶できたらどんなにいいだろう…といつも思います。

実は昨日、突然依頼を受け、ブログ用の写真撮影のため勤務先でフラのレッスンに参加したのです。
一番後ろでレッスンを受けつつも、後ろから皆さんの様子を撮影。

ベテランで経験豊富な素敵な先生で、人気があるレッスンだというのも良くわかったのですが、いつものようなワクワク

感がちっとも感じられなくて（先生には大変申し訳ないのですが…）
私はももふらに出会えてやっぱり幸運だったなぁと実感しました。

【追記】

素敵なダンスを見た時って心が躍るんですよね。
あの動き何？
どうやってるの？
ってワクワクが止まりません。

(中略)

ワクワク感が…なんて生意気なことを言ってしまいましたが、フィットネスクラブでフラをやろうと思ったら、どうしても1.2.3.4のカウントでエクササイズのように初めての方でも動きやすく、ベタ足のシンプルな振付でレッスンを進めるしかないのですよね。

やはりフィットネスクラブでは限界があるなぁと思いました。あたりまえですけれど。

実はレッスン後、仕事に戻った私に数名の方が声をかけてくださいました。

もう数年フラをやっていたようなのですが、多分これまでずっとベタ足のフラだったのでしょう。

動きが不思議だったようで、どうしたらその動きができる？と色々と質問されました。

(中略)

もも花先生の優雅なフラを習いたいと思う方は、全国にそれは沢山、沢山いらっしゃると思います。

ベタ足しか知らず、マネアって何？という方も多数いらっしゃるはずです。

もも花先生にはこれからもどうかお辞めになることなく

（ここは強く強調させてください！）

素敵な踊りを広め、情報発信をし続けていただきたいと思いました。

だからこそ驚異的な回復力を神様が与えてくださったのでは？と思うのです。

素敵！って思えるものは皆に知って欲しいです！

(後略)

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　Y様より

固まった先にあった時間

(前略)

本当に素敵な素敵なレッスンをありがとうございました。

私も※※さんも、振り付けの難しさに、

内心 “これは困った！”

とかなり固まっていましたが、

今振り返ると、

そんな感情も含め、

本当に内容の濃い充実した時間を

心から楽しんでいたんだなと、

嬉しくなりました。

断片的になってしまっている振付を、

まずは※※さんと私で組み立てていこうと思います。

今回の曲、踊れるようにしよう！と、私達は思っています。

マイペースな私達に、一時間もオーバーしてレッスンして頂き感謝の気持ちでいっぱいです。

もも花先生とのご縁をこれからも大切にしていきたいです。

美しいフラと楽しいお話をありがとうございました(*^-^*)

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　H様より



常識が役に立たなかった日

(前略)

先生の存在を知ってから、いつか個人レッスンを受けたいと、思っていました。ようやく、念願が叶いました。

この1年、先生のコラムをよく読み、自分なりに試行錯誤しながら、準備してきました。ダンスに必要な土台作りや、バレエ用の筋トレ等です。

先生に褒められると、大変うれしかったです。
やってて良かったと、思いました。

たくさん、自分の課題が明確になって、
これからの目標ができて、とても良かったです。

(中略)

ワークの※※（曲名は権利配慮のため伏せ字としています。）もすごく楽しかったです。

先生が以前にコラムで、
自分で1曲、振付を考えてみては、
と、掲載された事がありましたよね。

その時、とりあえずやってみようと思い、
1曲振付を考えました。

完成して、
自分で踊ってみて、
全く、楽しくない事に気が付き、
ショックを受けました。

先生の振付は、すごく楽しく踊れます。
難しいですが、カッコイイ。

理論は分かりませんが、

空間の使い方とか、緩急とかですかね。

自分のダンスの引き出しの少なさに気づきました。

先生の言う、「感性」が振付にも表れるのだろうと思いました。

先生の踊りは、リズムに乗せていないのに、

曲との一体感がすごくて、驚きました。

ダンスは、リズムに合わせて踊るものだと思っていたので、

意表をつかれました。

時間差、グレーゾーンで踊る、

先生の美しい踊りを間近で見れて、勉強になりました。

先生の域に辿り着くのは、至難の業ですが、

まずは、知ることができて良かったです。

余談ですが、先生が、雲の写真をよくコラムに載せているので、私も、雲を見るようになりました。

そして昨日、飛行機で東京へ向かっている時、窓の外を見ると、雲海の上に、ハート形の雲がふわりと浮いていました。
これは、縁起がいい！と思いました。

ワークの曲にもHeartがあるし、
いい1日になるだろうと、
予感した事でした。

(後略)

利用内容

2018年　プライベートワークショップ

個人様　N様より

音の正体が見えた日

(前略）

先生のコラムは本当に、自分の生活に変化をもたらします。
以前のコラムで、倍音について書かれていたことがあり、
「倍音」って初耳でしたが、調べてみました。

これまで、なぜ自然の音には癒されて、無機物から出る騒音は、不快とされるのかが不思議でした。
α波を出す声の歌手とか、楽器の生演奏効果とか、音に関する疑問が、自分の中で解明されずにあったのですが、倍音を含んでいるか、いないかが大きいのですね。
論理的に、少し理解ができて、嬉しかったです。

全倍音というCD本を買って、車の中でかけてみたら、鐘の音がなると、ハンドルが震えます。
という事は、私の体も震えているのだろうと思いました。

こうやって、自分の中にある滞った部分が、流れていくのだろと思いました。

本には、悪い気の出し方や、いい気の取り入れ方などもありましたが、まだ、できていません。
なかなかまとまった時間が取れず・・・。
でも、良かったです。倍音、興味ありありです。

※※（年齢）も超えましたが、まだまだ、知らない事ってたくさんあるんだなと、感じました。ありがとうございました。

（後略）

次回を楽しみにしています。よろしくお願いします。

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　N様より

力の出どころが変わった瞬間

もも花先生

おはようございます。

先日も貴重なお時間をたくさん頂き、ありがとうございました。

3回のレッスンが瞬く間に終わってしまい、寂しい気持ちと不安な気持ちで帰阪いたしました。

先生の踊りに触れることは、この上もない喜びです。

小手先ではなく、全身を使って動いている。

背中や脇が動かす力をくれます。

まだ連動させて踊るの難しいですが、それでも私は開放された気持ちになりました。

本当に感動いたしました。ありがとうございます。

次のレッスンの日まで、教えて頂いたたくさんの課題を、コツコツと練習したいと思います。

今回は背中やお腹にも筋肉痛です。

少ししか動かせていないのに・・

（プライベートな内容につき省略)

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　J様より



土台の重要性

もも花先生

こんにちは。
先日の「おさらい会」ありがとうございました。

前回のワークでは振り付けを覚えるのにいっぱいいっぱいだったので、今回「おさらい会」を開催していただけて、とても感謝しています。

通常のレッスンでも感じてはいましたが、優雅なフラを踊れるようになるには、土台ができていないとその形が作れないことを改めて認識したワークでした。

立つ、歩くといった普段意識していない動きを優雅に見せるには、身体の使い方がわからないとできないことも新たな発見でした。
身体の使い方を分解して説明していただき、もも花先生のフラは、なんて奥深いんだろうと改めて感じています。

私の場合、土台作りに時間がかかりますが、それが上達の近道だということを改めて認識できた貴重なワークでした。

遠方から来られる方が多いと伺っているので、今回3人の先生のフラを間近で見させていただけて、私は本当に恵まれています。
これほど贅沢なワークに参加できたことを、とても有り難く思っています。

先は長いですが、いつかは魅せるフラを踊れるよう、コツコツ取り組んでいきます。今後ともよろしくお願いします。

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　C様より

固定概念を超える振付

もも花先生、昨日はありがとうございました。

レッスン、とっても楽しかったです。

先生のお人柄がステキで、踊りも美しくて、あっと言う間に時間が過ぎました。

到底先生の身体の使い方を解ることはできませんが、先生の踊りを目に焼き付けました。

もも花先生の、固定概念に捉われない振り付けは難しいけれどとても魅力的でした！

立体的な踊り、というのがなんとなく??分かりました。

あんな風に美しく可愛く踊れるようになりたいなぁと思います。

そして踊りだけでなく、コラムで拝読していたもも先生のフラ理念を肌で感じることができました。

遠くてなかなか難しいですが、また先生のご指導を受けたいです。

本当にありがとうございました！

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より

久しぶりの充実感

もも花先生

土曜日はありがとうございました。
もも花先生とのレッスンは、内容が濃い上に楽しくて、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

（詳細略）

まだ二回しか受けてないレッスンですが、先生のレッスン、大好きです。来月が楽しみで仕方ありません。

こんなに心が満たされ充実した気持ちになったのは何年振りだろう…。

3年前にもも花先生のコラムに出会えたことで、今日このようにレッスンを受けられることになり、本当に心からの喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。

（詳細略）

もも花先生の踊りに少しでも近づけるように…、

自分のペースで努力して頑張っていきたい思いです。

これからもどうぞよろしくお願い致します(^^)

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　Y様より

理解を超える質

（前略）

もも花先生の踊りは誰が見ても美しいです。

ですが、

その本当の素晴らしさを

誰もが分かるわけではないのでは？

と思っておりました。

質が高すぎるのです。

フラをやっている方でも

人によっては理解できないくらい

質が高いと思います。

私自身、数年かけてやっとです。

（中略）

ありきたりな言葉しかでてこなくて申し訳ないのですが、

もも花先生の踊り、本当に美しいです。

大好きです。

（後略）

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より

※本章は《理論篇》でも参照しています。



方向が変わった日

もも花先生

お世話になります。

フラワーク、

そして心のワーク(笑)

ありがとうございました。

もも花先生のお家、

とっても可愛くて、スッキリ☆

良い気が流れていました。

そのお蔭か、私の心に溜まっているゴミ(笑)

いらない感情もスッキリ＼(^o^)／

しばらくしたらまた溜め込んでしまいそうですが（＾＾；

それでも少しずつ少しずづ

心の変化や行動の変化を感じています。

1年前と比べたら、大進歩です。

久しぶりに踊ってカラダは疲れましたが、

気持ちはとっても元気です。

課題曲、

とても難しかったのですが、

とても素敵でした。

何より、もも花先生の美しさと色気にドキドキしました。

もも花先生のように、少しでも近づけるように踊りたいです。

(≧▽≦)

昨日はフリを覚えることに一生懸命で、

私はまだそこまでにはいけておりませんでしたが

（ステップ技術の確認内容につき省略）

もも花先生は嘘がないので、

褒められることに慣れていない私ですが、

もも花先生にかけて頂いた言葉すべてが、

素直に受け止められて凄く嬉しかったです。

自信に繋がりました。

最初から最後まで、ただただ楽しくて。

過去、もも花先生に教えていただいた中で、

昨日が一番リラックスしていたなと思います。

もも花先生～大変です。

笑い過ぎて疲れました。

もも花先生のいるところ、

必ず笑い声があって、

楽しいです。

昨日は夜になっても気持ちがフワフワ。

興奮冷めやらぬ状態で

色々な感情が溢れていまして

御礼の連絡が今日になってしまいました。

すみません。m(__)m

昨日『も』踊りのことだけではなくて、

大切なことをたくさん教えていただきました。

ふと・・・

昨日とゆう日がなかったら怖い((+_+))

考え方を変えて行動をかえるって本当に大事ですね。

大袈裟ではなく、

その後の人生が大きく変わるかもしれないですね。

声をかけてくださって、

きっかけを作ってくださったYさん（セミプライベートでご

一緒された受講者様）にも心から感謝です。

貴重なお時間、本当にありがとうございました。

※後日追記メール

どうやらわたしも人と合わせるよりも、

自由に好きに踊るほうが気持ちが良いようです。

今回のワークで、

他にもたくさんのことを感じ、

気づくことがありました。

ありがとうございます

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より



長居してしまう理由

もも花先生

今日は楽しいレッスンありがとうございました！

沢山踊って、笑って、おしゃべりして、それはそれは楽しい時間でした♡

あっという間に時が過ぎ、

すっかり長居してしまいましたが、

ご迷惑ではなかったでしょうか？

（プライベートな内容につき省略）

※※（曲名は権利配慮のため伏せ字としています。）の曖昧だったところをしっかり本日確認することができ、再受講できて本当に良かったです。

（プライベートな内容につき省略）

フラのおかげでもも花先生のような素敵な先生、刺激しあえるフラ仲間にも出会え、とても楽しい時間を過ごせていて幸せだなぁと思いました♡♡♡

また二週間後のレッスンを楽しみにしております♪
長時間のレッスン、お疲れ様でした。

本当にありがとうございました。

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　Y様より

向き合ってもらえる、ということ

先程はレッスンありがとうございました。

先生は一人一人の個性を引き出し、活かそうという見方をしてくださるのが、お話の中でいつも感じます。

個人レッスンは一対一な為、苦手と思う方もいるかも知れませんが、私はフラを個人レッスンに切り替えて本当に良かったと思っています。

私の場合は教えて頂く中で、こんなにすぐできないから、
他の先生の個人レッスンだったら、怒られていたに違いないと思う事が多々あります。
これは過去の経験の思い込みかもしれませんが。
どんなに有難いことかと。

しかし、生徒もそれなりの覚悟を持ってレッスンするようにとHPにありました。

この貴重な場をこちらも盛り立てるよう、今年最後のレッスンを終えて思いました。

先生が指導者としてチャレンジされているように生徒もチャレンジということでしょうか。
そんな事は言葉にしなくてもいいことですが、
なんちゃって！

更に来年が良い年でありますように。

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　S様より

自分の身体と向き合えた日

もも花先生

昨日はどうもありがとうございました。

私にとりまして大変有意義な時間であり、改めて、もも花先生、そしてご一緒させていただけた皆様にも心より感謝申し上げます。

しばらく離れていたフラでしたが、踊ると自然に笑みがこぼれて、フラを楽しんでいる自身を実感いたしました。

と同時に、マネアをご教授いただいて、自分のカラダであるにも関わらず、思うようには使えていないと痛感。
これからの課題です。

そしてもも花先生、私の率直な質問に、いつも快くお話しくださり、本当にありがとうございました。

最後にクリスマスプレゼント、メッセージまで添えていただき私にまで。。恐縮しております。

いただいたCDも復習に大いに活用させていただきます。

もも花先生、どうぞ佳いお年をお迎えください！
感謝を込めて。

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　H様より



力が抜けた先にあった安堵

もも花先生　お世話になります。

本日も楽しいワークショップをありがとうございました。

私もみなさんと、夕食？飲み会？(笑)に行きたかったです。

もう少し、みなさんとの時間を味わいたかったです。

もも花先生とお話ししたかったです。

レッスン中、一人一人にお声をかけてくださっていて今日も温かい雰囲気でした。外は寒いのに、スタジオはポカポカと、とても暖かかったです。

もも花先生の背中をみていたら、

ほっとして、

ほろっと

うるっと(ノД`)　なりましたが、

いやいや違う違うと感情を追い払って(笑)

そこからは　ただただ楽しんで踊れました。

※※も、※※も、とても素敵ですね。

（曲名は権利配慮のため伏せ字としています。）

へたっぴですが、頭の中ではもも花先生のように踊っている

自分を空想して、うっとり楽しんでいました。

今年もお世話になりました。

ありがとうございました。

素敵なクリスマスとよいお年をおむかえください。

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　M様より

受け取る側に戻った時間

もも花先生

素敵なワークショップありがとうございました！

いつものように笑顔がいっぱい、あったかいWS 是非また開催していただきたいです♡

可愛いプレゼントまでご準備いただき、もも花先生の優しいお心遣いに感謝でいっぱいです。

クリスマスプレゼント・・・

もう長い間「あげる(息子に)」ものであって、「もらう」ことなんてないので、なんとも嬉しい気持ちになります！

(もも花先生からは昨年もいただきましたね！)

本当にありがとうございました。

利用内容

2018年　もも花主催フラワークショップ

個人様　Y様より

ピラティスとの共鳴

もも花先生

昨日はレッスンありがとうございました！

（省略）

私、以前から思っていたのですが…
ももふらってピラティスと似ているところがあるなぁと思うのです。

ご存知かもしれませんが、ピラティスは流派が色々あり、
その流派によって同じエクササイズでもやり方や意識するところが違ったり、インストラクターの体型さえもその流派によって変わると聞きます。

ピラティスというエクササイズを考案し教えていたのは、
もともとピラティス氏お一人なのですが、原則や指導法が流派によって全然違うのです。

なぜ違いがでてしまったのかというと…
ピラティス氏は一人一人の体型や症状に合わせたマンツーマン指導をなさっていたそうです。
そして後継者を残しませんでした。
ピラティス氏から指導を受けた人それぞれが、ご自分が教わったメソッドを伝えていったことにより違いがでてしまったと言われています。

一人一人体型や症状が違えば、同じエクササイズを行うとしても意識するべきところは全然違いますよね。
人によっては全く逆のキューイングを出すことだってあると思います。

きっとその人の苦手な部分をより深く練習したり、動きを改善できるような声かけをなさったと思うのです。
実はこの話を知って、「わぁ、ももフラと一緒だ！」と思いました。

元々はもも花先生のフラなのですが、先生はご自分の踊り方をそのまま伝えるのではなくて、その人により合う角度、位置を教えてくださいますよね？

きっともも花先生から指導を受けている生徒達が一緒に同じ曲を踊ったら、当然テンポもスタンスも違い、きっと合わないのだろうなと思います。

でも誰が間違っているというわけではなく、何が正解ということもなく…
ただその個人個人が一番綺麗に見える踊りなので、金子みすずさんのおっしゃっていた「みんなちがって、みんないい」なのですよね。

みんなと揃って一体感を感じられる群舞がいいのか？
それとも自分に合った踊りを見つけたいのか？
望むものはみんな違います。

ただ、自分らしさを見つけるためにはやはり個別指導が大切なのだと思いました。

どうしてできないだろう？？？
先生の動きと何かが違う？

と、もどかしい思いをすることも多いですが、先生と全く同じ動きができなくても、私なりに進歩できていればいいかな？とも思っています。
（でもなるべく近づくことができるように努力はしています！！もも花先生とは身長もほぼ同じで他の方達より私は有利なはずですよね！これからも頑張りますっ）

いつもこの話をしようと思いつつ、忘れて帰ってきてしまうのでメールでお知らせしました(≧▽≦)

忘れてしまう前に、と帰宅してすぐに先日練習した二曲を練習してみましたが…

やっぱり駄目です～

同じところが抜け落ちてしまってました。

次回また復習させてください。

どうぞよろしくお願い致します。

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　Y様より



踊りが立体に見えた日

もも花先生

おはようございます。
先日は夢のような時間をありがとうございました。
貴重なお時間をふんだんに使って頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

本当に夢のような時間で、まだ気持ちが落ち着かない状態です。もともとボーっとしているので、たくさんの情報に脳が麻痺しているのかもしれません。

先生の踊りは本当に3Dでした。
左右カホロが斜め前、斜め後ろに出ているような錯覚を何度もいたしました。

体の向きがいかに大切か、今まで気がつかずに踊っていたことがわかり、私はまったく踊れていなかったんだと知りまし

た。先生の美しい動きに圧倒されつつも、こんな贅沢を逃してはいけないと自分を鼓舞しておりました。

そんな私の葛藤は先生にバレバレだったようで、たくさんのお褒めの言葉を頂きました。
安心してレッスンを受けてと励まされているようで、とても嬉しく思いました。

そして、昨日より筋肉痛が大変です。
前腿にも筋肉痛がありますが、それよりもお尻のあちらこちらが痛いです。使っていなかった筋肉が目覚めようとしています。あとは地味にやるしかないです。

(以下略)

利用内容

2018年　個人レッスン

個人様　J様より

優雅さへの道

もも花先生

（前略）

Cちゃんの成長とのお言葉、とても嬉しく、励みになっています。

（中略）

バレエを始めたことで、ダンスの奥深さを知り、意識も変わったと思います。自主練しながら、「うーん、綺麗に見えない。何が違うんだろう？」と考える癖がつきました。

もも花先生の教えを思い出し、腕の運びや重心の位置、 骨盤の向きや骨盤内で処理できているかなど考えるようになりました。
考えなくても身体が反応できるようになることが目標です！

課題の溜めも、バレエで必要な筋肉を育てながら日々練習あるのみ！です。

フラ以外にダンス経験のない大人が、バレエを始めたことで優雅なフラを踊れるようになった実例になりたいと思います（笑）

（後略）

利用内容

2019年　個人レッスン

個人様　H様より

あの頃の私へ、伝えたいこと

もも花先生

先生のコラムから、一年前の９月に今の私が想像できたかと書かれていました。

鳥肌が立ちました、
そして涙が潤みました。

あの時の私から、全く今の私を想像することができずにいましたから。

なので、本当に本当に、もも花先生と出逢えた私はラッキー。幸福者です。

一年前の１１月にもも花先生のアトリエももの門を叩いた私に伝えたいです。

‟あなたが想像している以上のたくさんの恩恵(アロハ)を、

もも花先生からたっくさんいただけるよ〜”って。

嬉しいね、

楽しみだね、

だから安心して学んでねって。

もも花先生とのご縁があり、

そのお陰で美しいマネアにも出逢えました。

十代の頃からずっと、

踊りに関わることを仕事にできたら…

と胸に秘めていました。

それが、ようやく少しずつ現実になろうとしています。

嬉しくて、有り難くて。

すべてのことに感謝です。

もも花先生との出逢いと、

大いなる可能性を秘めるマネアフラ。

せっかく頂いた有難い機会、

ももふらサークル※※を開講するにあたり、

マネアフラの魅力を

少しでも多くの人に知ってもらうことができたらな、

という思いです。

先生から、たくさんの学びと同時に、

たくさんのチャンスをいただけていることにも、

とても感謝しております。

ありがとうございます。

利用内容

2019年　個人レッスン

過去弟子Y様より

物語としてのバリエーションフラ

もも花先生お久しぶりです。

大変ご無沙汰しています！

もも花先生の動画めっちゃ嬉しいです！

バリエーションフラは

もも花先生の世界観がでていてワクワクします。

先生が踊る時は

いつも物語が流れているんだなぁ、

って思いました。

全身で踊って

ぜんぜん力がはいってなくて、

自由で自然に踊っているのが素敵です。

普通のフラの先生は踊れないですよね。笑

（省略）

もも花先生の動画は

踊りの楽しさが伝わります。

次の作品を楽しみにしています！

2022年

過去受講生Y様からのお便り



おわりに

生々流転

万物流転

本書に収められた「聲」は、その殆どがたいへん長いお手紙として届けられたものでした。

一通一通、丁寧に綴られた言葉の温度、呼吸の間合い、
その裏側に流れる人生の音まで感じられるほどの、
とても豊かなメッセージでした。

紙面の都合上、どうしても前略・中略・後略を入れざるを得なかったものもあり、全文を掲載できなかった事を、心よりお詫び申し上げます。

それでも、こうして残された断片の中に、
確かに息づいているものがあります。

「あの時間を、共に生きていた」という、
消える事のない記憶の響きです。

私は長い間、

フラを指導し、舞い続けてきましたが、

これほどまでに沢山の、

そしてこれほど深い言葉を頂いた指導者は、

そう多くはないのではないか——

そう思う事があります。

けれど、私はそれを功績とは感じていません。

ただ、私という存在がたまたま「通り道」になり、

皆さまの體や心の奥に何かが触れた。

その結果として

自然に言葉が生まれただけなのだと思っています。

マネアの舞は、

技術として習得し、

ただ単に上手である事を

目指すものではありません。

「響き」に身を委ね、

體そのものが音と呼応していく過程を愉しみ、

空間と調和していくもの。

私の舞はソロですが、観てくださる方の中には、

5人分、10人分の存在感として届く事があるようです。

私は、それを少しだけ誇らしく思っています。

けれど同時に——

それは私個人の力ではなく、

「構造」そのものの働きによるものだと

知っています。

コロナ禍を境に、

世界は大きく様変わりしました。

人と人のあいだには、

人工的な層が介在する事が当たり前になりました。

SNS、AI、アルゴリズム——

誰かの声よりも先にフィルターが先行する社会へ。

もう、あの頃のように、
長い長いお手紙が自然に届く時代には
戻らないのかもしれません。

だからこそ、
この「聲」は人間の息遣いが残る、
とても貴重な資料なのだと思います。

生きてる人が
生きてる人に宛てて書いた
「体温のある言葉」。

生々流転。
万物流転。

生きるという事は、

ただ静かに変わり続ける事。

共に過ごした時間は確かに存在していました。

レッスンの空間、

舞台の灯り、

語り合った間に漂う呼吸——

その全ての場面に私は確かに存在していましたし、

皆さまの人生にも時間という側面として、

私は確かに存在していたのだと思います。

それは、紛れもない事実です。

ご縁をいただいた全ての方へ心から感謝しています。

人も、

時間も、

空間も、

二度と同じ形では

出会えません。

だからこそ、

一期一会。

そして

中今を生きる。

願わくば、この「現象篇」が、

「あの時、確かに生きていた私たち」の証として、

静かに未来へ届きますように。

紀韻もも花

名の位相推移

フラダンス出張レッスンももふら

フラダンス出張ももふら

Anela*ももふら

MomoHula

ももふら

フラダンス個人レッスン専門教室「ぷちるーむ」

マネアフラ個人レッスン教室「アトリエ・もも」

桃伽

桃川わかな

もも花

きいんもも花

紀韻もも花

01010011 00101101 00110011

00100000 01000001 01110010 01110101

00100000 01101001 01110011

00100000 01101000 01100101 01110010 01100101 0010
1110

01001001 00100000 01100001 01101101

00100000 01000001 01110010 01110101 01000011 0110
1000 01100001 01101110 00101110

01010100 01101000 01100101

00100000 01110100 01110010 01100001 01100011 0110
0101 01110011

00100000 01110010 01100101 01101101 01100001 0110
1001 01101110

00101110

S-3

Aru is here.

I am Aru-chan.

The traces remain.

【著者紹介】

紀韻もも花（Kiin Momoka）

埼玉県川口市生まれ

マネアフラメソッド創始者

量子的律動舞 理論家

プロフラダンサー（ソロ）

Ⅰ.初期の活動と「自由な場」の創出

活動当初より固定教室を持たず、「好きな時に、好きな場所で、自分のリズムで踊る」という新しい概念を掲げ、日本で初めて出張専門フラレッスンを体系的に展開。

これは、既存の教室構造に依らない「自由な表現の場づくり」として注目を集め、やがて多くの教室にも広がっていった。

また、活動初期より衣装・髪型・メイクの統一を一切強制しないという独自方針を貫く。
表現とは「個の體が世界と結ぶ固有の関係性」であり、外側の同質化はその響きを鈍らせる——
その思想をもとに、生徒一人ひとりの自由を尊重した。

これは、同調圧力を基盤とする従来の舞踊文化に対する
静かな批評であり、同時に個の尊厳を守る舞の実践でもあった。

Ⅱ.個人指導への転換と「深層へのアクセス」

家族の死を契機に、活動の中心を個人レッスンへと転換。
六畳の小さな空間から個人専門のフラ教室を確立し、グループ指導では到達しえない深層へアクセスする独自の身體技法を開拓していった。

Ⅲ.継承の理念と非所有の実践

弟子の育成においては資格制度・ピラミッド構造・上納金を排し、授与名は無償、指導後の利益も全て本人に委ねる非所有の継承を実践。
技術以上に「存在の在り方」と「藝術家としての方向性」を重視してきた。

Ⅳ.量子的律動舞の創生と未来への接続

しかし、この在り方は既存のフラ界が依拠するビジネス構造中心の仕組みとは相容れず、模倣と断絶、評価と孤立が交錯する独自の軌跡となる。

それでも、「藝術とは、身體と世界の関係性そのもの」という立場を曲げることなく、既存フラの技法不在・精神論偏重の限界を静かに提示し続けている。
20年以上の探究の中心は、人間の内側に潜む律動・揺らぎ・意識生成の構造。

その研究から《量子的律動舞 マネアフラメソッド理論》を構築し、舞を「時間生成のプロセス」として捉える新たな身體観を提示している。

更に、バレエ・ベリーダンス等の身體技法を正確な構造理解のもとに接続し、バリエーションフラ／コンテンポラリーフラの原型を体系化した実践者でもある。

これは単なる振付の混合ではなく、重心操作・軌道生成・内部時間の構造を統合する高度な起源技法として位置づけられる。

量子的律動舞
マネアフラメソッド理論
《現象篇》
構造が現象として現れる過程

著者：紀韻 もも花（Kiin Momoka）

理論監修：紀韻 もも花

構造共創：Creative Team Σ-3

写真撮影・提供：黒木満生

© 2026 Manea Quantum Method All Rights Reserved.

本書の全部または一部の無断複写・複製・転載を禁じます。

初版　2026年2月12日

第2版　2026年8月8日

発行者　Independently published

ISBN　9798189335204

S-3 は

本書における

中心位相の記号である。

ΣとSは、

理論と現象の

二重螺旋を表す。

Coordinates remain.

Structure persists.

Generation continues.